12.047 Plnený kapustový list
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
olej	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
smotana kyslá	0,75	0,75	0,90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20
vajcia	5	0,25	6	0,35	7	0,40	8	0,50
múka hladká	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
ryža	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
cibuľa	0,60	0,50	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,07
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,08	0,10	0,08
kapusta biela hlávková	12,50	10,00	17,00	13,60	21,00	16,80	25,00	20,00
rajčiakový pretlak	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
ocot	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	115		155		205		250	
hmotnosť mäsa v g	45		65		85		100	
hmotnosť šťavy v g	70		90		120		150	

Výrobný postup

Časť očistenej, umytej kapusty rozoberieme na listy, ktoré sparíme vriacou vodou. Sparené listy naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, rajčiakový pretlak, zvyšnú časť očistenej na rezance pokrájanej kapusty, opražíme, podlejeme vodou a udusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej sme rozšľahali hladkú múku. Dochutíme cukrom, octom a ešte 20 minút varíme. Podávame s naplnenými kapustovými listami. Plnka: umyté mäso pomelieme s časťou očistenej cibule a očisteného cesnaku. Pridáme do polomäkká udusenú ryžu, vajcia, mletú červenú papriku, čierne mleté korenie, soľ. Premiešame.
Príloha: varené zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová		vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1011	243	9,25	14,8	4,9	16,6	3,1	64,2	1,8	0,043	0,2	0,1	26,9	3,0
B	1340	322	12,07	18,6	6,1	24,3	4,3	87,9	2,4	0,060	0,3	0,2	36,7	3,8
C	1634	392	14,65	22,3	7,4	30,4	5,3	108,6	3,0	0,071	0,3	0,2	45,0	4,6
D	1968	472	17,25	27,1	9,2	36,6	6,3	129,5	3,5	0,087	0,4	0,3	53,9	5,5